

वीर सेवा मन्दिर दिल्ली



क्रम संख्या - - - - -

काल नं० _____

खण्ड _____

सफाई और तन्दुरुस्ती

भूमिका

सच है एक तन्दुरुस्ती हजार नेमत। आदिमी बीमार होकर या तो काम ही नहीं कर सकता या काम करना उसके लिये निहायत मुश्किल हो जाता है, और जिन बातों से पहले उसे खुशी होती थी वही बातें बीमारी में उस को बुरी मालूम होती हैं। बीमारी इन्सान की ज़िन्दगी को सिर्फ कड़वी ही नहीं कर देती बल्कि अक्सर आदिमी को बेसामान और मुफ़्लिस भी बना देती है, क्योंकि जब बीमारी के सबब से वह अपने मालूमली काम नहीं कर सकता तो उसको और उस के बाल बच्चों को वह सब आराम के सामान नसीब नहीं हो सकते जो तन्दुरुस्ती की हालत में होते थे, और मुम्किन है कि अच्छे होने के बाद भी उस के बाल बच्चे बहुत दिनों तक इस तकलीफ़ में फंसे रहें, और ऐसा भी हो सकता है कि बीमार की जान पर आबने और वह जिस की कमाई से सारा कुनवा पलता था भी जवानी में मर जाय। यह मिसाल शहर और देहात के कुल लोगों पर ठीक उतर सकती है। लेकिन गौकि तन्दुरुस्ती हर आदिमी के लिये बड़ी नेमत और जमाअत के लिये एक बड़ा खज़ाना है फिर भी अक्सर लोग इस की तरफ़ से ग़ाफ़िल रहते हैं, और बीमारी से पहले तो बहुत ही कम

इसे होंगे जो इस नेमत की क़दर करते हैं। जब कोई आदमी बीमार होता है तो डाक़ुर या हकीम की मलाह लेता है और अच्छे होने के लिये उसे बहुत सा वक्त और रुपया खर्च करना पड़ता है। लेकिन सोचो कि अगर बीमारी से पहले ही वह मरज़ के सबब को रोकने की कोशिश करता तो बीमारी से बिल्कुल बच जाता, तकलीफ़ न पाता, डाक़ुरों की फ़ीस न देनी पड़ती, और उन रुपयों का नुक़सान भी न उठाता जो बीमारी के ज़माने में काम न कर सकने से उठाना पड़ता है। अलबत्ता मरज़ के सबब को दूर करने में खर्च पड़ता है लेकिन यह खर्च उन नुक़सानों का पासंग भी नहीं है जिन का ज़िक़र ऊपर किया गया है खासकर जबकि सबब हलका हो। पस यह हो सकता है कि आदमी की अदना कोशिश से अक़्मर बीमारियाँ रूक जाय, क्योंकि यह बीमारियाँ जिन से लोग दुख भोगते हैं और मरते भी हैं उन्हीं की ग़फ़लत और बेपरवाही से पैदा होती है ॥

सानिटेशन यानी तन्दुरुस्ती की हिफाज़त उस इल्म का नाम है जो आदमी को मरज़ के रोकने की तद्बीरें बतलाता है। कुछ बरस पहले इस तरफ़ लोगों का बहुत कम ध्यान था जो या मरज़ के पैदाही करने में मदद देता था, ऐसे थोड़े थे जो उस के रोकने में कोशिश करते थे। इसमें शक़ नहीं कि इस के रोकने में हर आदमी कुछ न कुछ मदद कर सकता है लेकिन इस बात के समझने के वास्ते कि मरज़ के रोकने के लिये आदमी को क्या करना चाहिये उन बातों का ज़ानना ज़रूर है जिन से तन्दुरुस्ती कायम रहती है। यह मुम्किन नहीं कि इस छोटो सी किताब में वह सारी बातें समा जायें जो तन्दुरुस्ती से इलाक़ा

रखती है बल्कि उन में से एक का भी पूरा पूरा बयान नहीं
 किया जा सकता, हां इस में मैं कुछ ऐसी बातों का जिक्र
 सहल ज़बान में हो सकता है जो हर तरह ध्यान देने के
 लाइक है और जिन्हें लड़के भी समझ सकते हैं, मसलन्
 वह इन बातों को सहल में सीख सकते हैं कि तन्दुरुस्ती के
 खास काइदे क्या है, हिन्दुस्तान के हर शहर और गांव में लोग
 उन काइदों पर क्या ध्यान नहीं देते या उन के खिलाफ क्या
 करते हैं, और कौनसी तदवीर है जिस से इस बेतवज्जुही
 और बरखिलाफी का रोक हो और शहर और देहात में आज-
 कल की बनिस्बत ज़ियादा तन्दुरुस्ती फैल जाय ॥

॥ पहला अध्याय ॥

हवा

साफ हवा की ज़रूरत

आदमी की ज़िन्दगी के वास्ते तीन चीज़ों का होना ज़रूर है, एक तो हवा, दूसरे पानी, तीसरे खाना। पानी या खाने के बग़ैर तो आदमी कुछ दिन जी भी सकता है लेकिन हवा बिन चढ़ ही मिनिट के अंदर मर जाता है। इस लिये ज़िन्दगी की कुल ज़रूरी चीज़ों में से हवा निहायत ज़रूरी है। गोकि हवा को न तो तुम देख सकते हो न माज़ूम कर सकते हो सिवाय उस हालत के जब वह सामने से आकर टक्कर खाती है और उस वक़्त उस को झोका कहते हैं, लेकिन तुम हमेशा एक बड़े वायुमंडल में रहते सहते हो और उस के नीचे वाली तह में उसी तरह चलते फिरते हो जैसे मछलियां पानी में तैरती हैं पस अगर ज़िन्दगी के वास्ते हवा एक ज़रूरी चीज़ है तो तन्दुस्ती के वास्ते साफ़ हवा का होना भी वैसी ही ज़रूरी बात है। अगर किसी जानवर को घुटी हुई हवा में बंद कर दो मसलन् एक चूहे को किसी शीशे के सेंद्रकचे में रख दो तो पहले वह तकलीफ़ से हांपने लगेगा और फिर मर जायगा। ऐसा कम इतिफाक़ होता है कि हवा इतनी गन्दी हो जाय कि ज़िन्दगी काइम रखने के काबिल न रहे लेकिन इस कदर गन्दी तो कितनी ही बार हो जाती है कि जो लोग उस में रहते हैं उन का रंग पीला पड़ जाता है, तन्दुरुस्ती में फ़र्क़ आ जाता है, और तरह तरह के मरज़ों में गिरफ़्तार हो जाते हैं ॥

असल सबब जिन से हवा गन्दी हो जाती है

दुन्या मे हमेशा ऐसे बड़े बड़े काम कुट्रती तौर पर होते रहते हैं कि जिन से हवा गन्दी हो जाती है। इन में से पहली बात श्वासक्रियम यानी सास लेना है। जानदारों के हर मांस के लेने से कुछ न कुछ हवा गन्दी हो जाता है। हवा का एक बड़ा ज़रूरी हिस्सा आक्सीजन है जिस के बिना जिन्दगी काइम नहीं रह सकती। उसका कुछ हिस्सा फेफड़ों में जाता है और उस की जगह वह नाकिस मुक्कब हवा सांस से निकल कर मिल जाती है जिसे कार्बोनिक आसिड ग़ास कहते हैं। उसी के साथ बहुत सी पानी की भाफ और तरह तरह की नाकिस मुक्कब हवाएं जो बदन में पैदा होती हैं वह भी उसी में मिल जाती हैं। जो चूहा बंद सटूकचे में मर गया था उस का सबब कुछ तो वह नाकिस मुक्कब हवाएं थीं और कुछ यह था कि उस सटूकचे में हवा का आक्सीजन खर्च हो गया था क्योंकि जिन्दगी के काइम रखने के घाम्ते सिवा आक्सीजन के न तो कार्बोनिक आसिड और न पानी की भाफ काम की है। चीजों के जलने से भी जिसे ज्वलनक्रिया कहते हैं हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि हर एक चीज के जलने के लिये आक्सीजन की ज़रूरत होती है, वे उसके हुए वह जल नहीं सकती, और उस के जलने से जो चीज पैदा होती है उस का बहुतसा हिस्सा वही नाकिस कार्बोनिक आसिड ग़ास होता है जो सांस के साथ निकलता है। अगर चूहे की जगह तुम एक बंद बरतन में किसी जलती हुई चीज को रख दो तो वह भी बात की बात में बुक

जायगी क्योंकि आक्सीजन जल्द खर्च हो जाता है और बगैर आक्सीजन के कोई चीज़ जल नहीं सकती ॥

चीज़ों के सड़ जाने से भी हवा गन्दी हो जाती है और यह आम कायदा है कि कुल चीज़ें जीव या बनस्पति मरने के थोड़ी देर बाद सड़ने लगती हैं। गर्म मुल्कों में तो इधर वह मरी नहीं कि उधर सड़ना शुरू हो जाता है और तब उन से तरह तरह की हवाएं बहुतायत के साथ पैदा होती हैं जिन में से बाज़ी निहायत ज़हरीली भी होती हैं। आदमियों, बैवानों के मुर्दे और कुल मरे हुए पौधे या उनके कुछ कुछ हिस्से सड़ते और गलते हैं और फिर उन से नाक़िम हवाएं पैदा होती हैं। इन्हीं में जानदारों के मेल भी शामिल है मसलन् पसीना जो जिन्द से निकलता है, दस्त और पेशाब और बेकार मवाद जो तमाम जानदारों के बदन से निकलते हैं और इन में से बाज़े ऐसे हैं कि कभी कभी बदन से जुदा होने के पहले ही सड़ने लगते हैं। सिवा इसके ज़मीन से जो तरह तरह की भाफ़ निकलती है उस से भी हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि ज़मीन जैसी कि हम को मालूम होती है कोई ठोस मिट्टी या रेत का तूदा नहीं है जिसके अन्दर कोई चीज़ गुज़र न सके बल्कि ज़मीन की सतह और उस पानी की सतह के दर्मियान जो इसके नीचे होता है हवा की आमद रफ़्त थोड़ी बहुत जारी रहती है और यह हवा बाहर के वायुमंडल में आ मिलती है। पस अगर ज़मीन में कोई चीज़ ऐसी हो जिस से उस की हवा गन्दी हो सकती है तो वह गन्दगी ज़मीन के मूराखों के रस्ते हवा के ज़रिए से ऊपर निकल आयेगी और बाहर की हवा को भी गन्दी कर देगी जो हमारे सँस

लेने के काम में आती है। लोग यह नहीं जानते कि कुंल माट्टे जो इन्सान या हैवानों के बदन से निकलते हैं, उन का असर बुरा होता है और उस खयाल से उन्हें अक्सर ज़मीन ही पर पड़ा रहने डेते हैं। इसके सिवा घास फूस पत्ते और और बनस्पतियां जबकि वह गलने लगती हैं तो इन सब का खराब असर होता है। इन असरों की वजह से उम बढ़ जायादा बढ़ जाती है जबकि ज़मीन सील जाती है क्योंकि ज़मीन के सीलने से वह चीज़ें जल्द सड़ने लगती हैं और उस सील यानी पानी की भाप को हवा उड़ा ले जाती है जिस से तन्दुरुस्ती को नुक़्सान पहुंचानेवाली मर्दा पैदा होती है। दलदलों की हवा जो इस कदर नाक़िस होती है उस की वजह यही सील और बनस्पतियों का गलना है। गोकि वह दलदल किसी कदर दूरी पर हो फिर भी हवा के भोके उम की गन्दगी को शहरों और देहातों में उड़ा लेजाते हैं। घर के रोज़मर्रा के ऐसे काम जैसे नहाने धोने रसोई बनाने वगैरह से जो जो गन्दगियां पैदा होती हैं अगर वह बखूबी दूर न की जायं तो उनसे भी हवा के खराब होने में मदद मिलती है। कितने पेशे भी ऐसे हैं कि जिन से हवा गन्दी हो जाती है जैसे चमार, कसाई, छीपा, और वह लोग जो मुर्दा हैवानों या सड़ी गली बनस्पतियों से बनी हुई चीज़ों का कारबार करते हैं हवा को कम या ज़ि-यादा गन्दा कर देते हैं, और बाज़े पेशेवाले ऐसे हैं कि जिनकी दस्तकारी से बागीक किरकिरे या और चीज़ों के बहुत छोटे छोटे कन उड़कर हवा में मिल जाते हैं, मसलन् धातों के पीसनेवाले या कारखानों में काम करनेवाले, गरज़ कि जब इस किस्म के कन सांस लेने में हवा के साथ अंदर जाते हैं तो बीमारी पैदा करते हैं॥

हवा के साफ़ करने के कुदरती तरीके

तुम ने देख लिया कि हवा को गन्दा कर देने के बहुत से सचब है जो हमेशा जारी रहते हैं पस अगर कुदरती तौर पर उन के दूर होने की तद्बीरे न होती ग्हतो तो जीना गैरमुम्किन हो जाता। हम खगो की रोक अक्सर उसी उमदा कायदे से हो जाती है जिस से कि तरह तरह की हवायं फैलती है और उन्हीं से नाक्सि हवायं भी आप से आप फैल कर आम हवा में मिल जाती हैं। हम के सिवा हवा के चलने से एक जगह की हवा बहुत जल्द दूसरी जगह जा रहती है और उनका आपस में बदल बढल हो जाता है और हरे तरह हवा में से उग कारबोनिक् आसिड गैस को जुदा करके ले लेते हैं जो जानदारों से और खुद उन दग्धों से भी बहुतायत के साथ पैदा होता है और हम तर्कब से जो आक्सिजन जुटा होता है उस को हवा में पहुँचाते हैं।

पस यह तीन तर्कब हवा की सफ़ाई की है यानी एक तो नाक्सि हवाओं का फैलना, दूसरे हवा का चलना, तीसरे हरे दग्धों के ज़रिए से कारबोनिक् आसिड का नाश हो जाना। यत् कुदरती तरीके जो हर हमेशा जारी रहते हैं उन गन्दगियों के एक बड़े हिस्से को साफ़ कर देते हैं जो ऊपर लिखी हुई सूरतों से पैदा होती हैं, लेकिन अफ़सोस यह है कि लोग अक्सर सफ़ाई के इन तरीकों को चलने नहीं देते और हवा में गन्दगियां पैदा करने के सिवा ऐसे बन्द मकानों में गहना इस्तिमर करते हैं जहां यह कुदरती तरीके गन्दगियों के साफ़ करने में अपना बहुत कम बल्कि कुछ भी असर नहीं दिखा सकते, और शहरों में मकानों को ऐसा पास पास बनाते हैं कि अक्सर लोग निहायत

तब जगह में रदते हैं और इस लिये गन्दी हवा में सांस लेने से जो नुक़्मान होता है वह बहुत बढ जाता है ॥

हिंदुस्तान के शहरों और देहातो में हवा गन्दी होने के सबब

जिन ख़राबियों का जिक़र ऊपर हुआ वह हिन्दुस्तान के हर शहर और गाँव में पाई जाती है लेकिन हाँ किसी में कम किसी में ज़ियादा, और उन में दो फ़िस्स के मकानात होते हैं एक तो वह जिन में महन होता है, दूसरे कोण्डे। महन्दार मकानों के महन बाड़ीवागी से घिरे होते हैं जिन में रोशनी और हवा की आसानी रफ़्त के लिये न उबीज़ी होती है न खिड़कियाँ, और कोण्डों का मान यह है कि जिस वक्त उन का दरवाज़ा बन्द कर दीजिये तो चूना और रोशनी किसी तरह जाहा नहीं सकती। रहने वालों की यह कैफ़ियत है कि बहुत से आदमी मिनकर रोगों तंग कोठारों में सोते हैं कि न तो उन में से ज़ह हवा जो सांस लेने में गन्दी हो गई है अच्छी तरह बाहर निकल जा सकती है और न बाहर की साफ़ हवा आसानी से आसानी है जिस से उन गन्दी हवा को जगह खाली करनी पड़े। इस तरह पर जो हवा एक बार सांस लेने में काम में आ चुकी थी उसी का कुछ हिस्सा बार बार सांस लेने में खर्च होता है। इस पर तुरी यह है कि इन लोगों का एक आम ए़ायदा है कि अपने सर और मुँह को लिहाफ़ या कम्बल में छुव लपेट कर सोते हैं जिस से वह ख़गबी और भी बढ जाती है। इस के सिवा जो आग खाना तैयार करने में जलती है और छोटे छोटे तेल के चराग जो रात को रोशन

होते हैं वह हवा से सिर्फ आक्सीजन ही को नहीं खींचते बल्कि उस में जहरीली हवाएं और ठूँसी चीजें भी मिला देते हैं। इन से हवा और भी गन्दी हो जाती है ॥

घरों के पास अक्सर मुर्दे भी गाड़ते हैं या घोंड़ियों का सने पर अधूरा जला देते हैं जिनसे जहां पर वहाँ बड़े पत्त कर्ते हैं जब तक कि उन को पन्दि या दग्निदे खा न जाय। निरस्त्री घास पात अक्सर टर्बाजों के सेन मारने उगती है और वहाँ गिरती मड़ती है कोई उठाकर जैता तक नहीं। बदल की सफाई पर जैसा चाहिये ध्यान नहीं दिया जाता, नहाने के बाद भी लोग मैल ही कपड़े पहन लेते हैं, और जिन बिदाफों का आठ कर सोने है वह पमोने और बदल के मैल उगरेह से भरे हुए होते हैं। गर्जाज के फौजने का दन्तेवस्त अच्छा नहीं करते, रास्ते के आस पास बल्कि सड़क पर भी पड़ा रहता है। यह लोग अक्सर ऐसा भी करते हैं कि बहुत सारे उठ कर उन जगहों में फागल होने जाते हैं जहाँ ऊँचे पेत खड़े होते हैं या जहाँ कहीं आड का जगह पाग मिल जाती है वहीं बैठ जाते हैं। बाज वक्त वह घरों की छतों ही पर पाखाना फिगते हैं और वहाँ वह पड़ा पड़ा सूखका धूर धूर हो जाता है और गर्द की शकल में हवा में उड़ता फिरता है या मेह में बह कर नीचे फोलता है। जहाँ उट्टियाँ हैं वह अक्सर गन्दगी से भरी रहता है, उन का मैल घोंड़ा बहुत या तो पास की जमीन में या चलते हुए रास्ते में या घर के आंगन में या जिधर का राह पाता है बह जाता है, और अगर किसी तरफ निकास नहीं होता तो नीचे किसी कोने में या गहरे गढ़े में या सड़ास में जा गिरता है। पेशाब तो जिस कोने में

चाहा कर देते हैं। गोबर का यह हाल है कि या तो बेपरवाही से जहां होता है पड़ा रहता है और रौंदन में मल जाता है, या अगर खाद में डालना हुआ तो घर के पास ढेर लगा देते हैं जिस में गल जाय। ऐसे इन्तिजामों से हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि वहां बदबू पैदा होती है या जब गोबर सड़ने लगता है तो ज़मीन और ज़मीन की तह की हवा खराब हो जाती है। इन दोनों से बराबर की दुराइयां पैदा होती हैं बल्कि अखीर सूरत में सील के सख्त से ज़मीन और जल्द गन्दी हो जाती है। नहाने का यह हाल है कि लोग जहां मौक़ा पाते हैं वहीं सर पर दो घड़े पानी आँधा लेते हैं, इस तरह जो चीज़ें गलने के काबिल होती हैं पानी उन्हें लेकर ज़मीन में पैंवस्त हो जाता है। पानी के निकास का भी बुरा हाल है, मेंह का पानी या तो गदों में बहुत सा जमा हो जाता है या घर के पास रुका रहता है, और सब से बड़ कर बुराई इस से पैदा होती है कि आंगन बाहरी ज़मीन की बनिस्बत अक्सर नीचा होता है। सिवा इस के जब कोई दलदल भी हर्द गिर्द में होती है जिस के पानी का निकास नहीं होता तो वहां की हवा जो घास फूस के सड़ने और ज़मीन के सील जाने से बिगड़ी रहती है उन गन्दगियों को लेकर आती है और वह बीमारियां पैदा करती है जो दलदलों के आस पास की आबादियों में आम होती हैं। रसोई के घर का कूड़ा और भूठन और बाज़ दफ़े मिल कपड़ों का धोवन भी जहां जो चाहत है फेंक देते हैं, लेकिन कपड़े अक्सर कुओं और तलाबों पर धोए जाते हैं जिस का ज़िक्र आगे आएगा। कसाइयों का जहां बस चलता है वहीं जानवरों को हलाल कर डालते हैं और

उन के अन्दर और बाहर की आला बला वहीं फेंक देते हैं, और चमार, छीपी, और और पेशेवाले सड़क पर काम करते हैं जिस से इर्द गिर्द के लोगों को नुकसान पहुंचता है ॥

हवा को गन्दगी से बचाने की क्या तदबीर है

अब देखना चाहिये कि जो गन्दगियां इस तौर पर पैदा होती हैं उन के असर को बाज़ रखना या उन्हें बिल्कुल रोक देना किसी तरह मुम्किन है या नहीं। इन में से बाज़ी तो ऐसी है कि उन की रोक होही नहीं सकती मसलन् सांस का चलना और आग का जलना क्योंकर बंद हो, और जहां यह होगी वहां हवा का ज़ुरूरी हिस्सा आक्सीजन खाह-मखाह खर्च होगा और उसकी जगह वह हवा भी ज़ुरूर ही पैदा होगी जो जिन्दगी को ज़हर है। लेकिन जब तक कुदरती काम जारी हैं तब तक उन से कोई ख़राबी भी नहीं पैदा होती। सांस ली हुई हवा के फिर सांस के साथ भीतर जाने से जो नुक़सान पैदा होते हैं उन्हें रोकने के लिये चाहिये कि मकान हवादार हो यानी उस में बाहर की हवा बख़ूबी आती जाती रहे। यह कुछ ज़ुरूर नहीं है कि घर में सन्नाटे की हवा चलती रहे। क्योंकि उस हालत में भी जबकि किसी घर या कमरे में हवा का चलना मालूम नहीं होता हवा बराबर अदलती बदलती रहती है। हां इस लिये कि हवा के न होने की हालत में भी ताज़ी हवा बग़बर पहुंच सके इतना ज़ुरूर है कि एक ही मकान या एक ही कोठरी में एक साथ बहुत से आदमी न रहें, नहीं तो वह लोग उस मकान की हवा को इतनी गन्दी कर देंगे कि उस असे में बाहर की

ताजी हवा उस कदर वहां न पहुंच सकेगी। खुलासा यह कि मकान में आदमियों की भीड़ न रहनी चाहिये ॥

सरकारी मकानों मसलन् वारकों और जेलखानों में हर एक आदमी के रहने के लिये जितनी जगह की ज़रूरत है वह खूब सोच समझ कर मुक़रर की गई है। इस में हवा की गुंजाइश घनात्मक माप से यानी कोठरी की चौड़ाई को उस की लम्बाई और उंचाई के साथ गुना करने से जानी जा सकती है, जैसे अगर कोई कोठरी १० फुट चौड़ी १० फुट लम्बी और १० ही फुट ऊंची हो तो उस में $10 \times 10 \times 10$ यानी १००० घन फुट हवा होगी। हर एक कैदी को ६४८ घन फुट दिये जाते हैं। यह बात उस मकान के फ़र्श या ज़मीन की ऊपरी सतह की माप से भी दर्याफ्त हो सकती है, मसलन् जो मकान १० फुट लम्बा १० फुट चौड़ा हो उस में १०० वर्ग फुट जगह होगी। देसी सिपाहियों को ६२ वर्ग फुट ज़मीन दी जाती है और कैदियों को ३६ वर्ग फुट। सबब यह है कि कैदियों के वारकों की छते आम देसी मकानों से बहुत ऊंची होती है और उन में जंगले भी होते हैं जिन से हवा की आमद रफ्त बहुत अच्छी तरह होती रहती है। मामूली कार-रवाइयों के वास्ते ऊपरी सतह की बर्गात्मक माप काफी है। अगर मुम्किन हो तो हर एक आदमी के वास्ते ४८ वर्ग फुट चाहिये यानी इस कदर ज़मीन जो आठ फुट लम्बी और छः फुट चौड़ाई हो और कोठरी की दीवार में ऊपर की तरफ़ खिड़कियां होनी चाहियें ताकि सांस की गन्दी हवा उन से निकल जाया करे क्योंकि अक्सर मौसिमों में सांस में से निकली हुई हवा बनिस्बत हर्द गिर्द की हवा के गर्म होती है और इसी

लिये ऊपर को जातो है। यह खिड़कियां हर एक कोठरी में रहनेवालों की तादाद के मुताबिक बड़ी होनी चाहियें। याद रखो कि जब तुम बाहर से आकर किसी ऐसे मकान में दाखिल हो जिस में एक या कई आदमी रहते हों और उस में बदलू मालूम हो तो जान लेना कि उस में हवा की आमद-रफ्त का बन्दोबस्त अच्छा नहीं है ॥

जब फ़ी आदमी के हिसाब से जगह की मिकदार मुक़रर करनी हो तो खयाल रखना चाहिये कि बीमारों को बनिसुबत तन्दुरुस्त आदमियों के ज़ियादा हवा की ज़रूरत होती है क्योंकि जब आदमी बीमार होता है तो उस की जिल्द और फेफ़ड़ों से तन्दुरुस्ती की हालत की बनिसुबत ज़ियादा गन्दगी निकलती है और यह गन्दगी अक्सर निकलते ही सड़ने लगती है। पस इस गरज से कि बीमारों के इर्द गिर्द की हवा सांस लेने के काबिल हो उस का मामूली मिकदार से ज़ियादा होना ज़रूर है बल्कि जो भले चगे आदमी बीमार की ख़दमत करते हैं उन के लिये भी यह रिआयत वाजिब है ॥

बच्चों को ताज़ी हवा की वैसे ही ज़रूरत होती है जैसी जवानों को। यह बात रस्म में दाखिल हो गई है कि ज़न्ना को ऐसी कोठरी में बन्द रखते हैं जिस में हवा का बिल्कुल दख़ल न हो और उस पर तुरा यह कि पड़ोस की औरतों और नातेदारों का जमाव होता है। यह तरीक़ा सिर्फ़ ज़न्ने ही के लिये ख़राब नहीं है बल्कि इस में नये जन्मे हुए बच्चे के लिये भी निहायत ख़तरा रहता है। अक्सर लड़के पैदा होने के थोड़े ही दिन के भीतर इसी वजह से मर जाते हैं कि उन को सांस लेने के लिये साफ़ और सुथरी हवा काफ़ी मुयस्सर नहीं आती ॥

जिन कोठरियो में लोग रहते हैं अगर वहां रौशन्दान या कोई और रस्ता श्रान्दी हवा और धुआं निकलने का न हो तो उन में आग न जनानी चाहिये और रौशनी के लिये जो मिट्टी के भट्टे चगाग जलाते हैं उन से जो धुआं और खराब हवाएं पैदा होती हैं उन के निकास का भी कोई वैसा ही आसान बन्दोबस्त होना चाहिये ॥

सड़ाद के सबब से जो बुगइयां पैदा होती हैं उन के दूर करने के लिये इस आम काइदे पर निगाह रखनी चाहिये कि कुल मुर्दे जानवरों और वनस्पतियों को जहां तक हो सके सड़ने से पहले उठवा कर अलग गड़वा या फिकवा दिया करें और मुर्दों को बस्ती से दूर किसी मुक़रर जगह में या तो अच्छी तरह गाड़ दिया करें या जला दिया करें । मुर्दे को गाड़ने की हालत में क़ब्र जहां तक हो सके कम से कम चार फुट गहरी खोदें और लाश दफन करने के बाद उसे मिट्टी से खूब बंद कर दें । अगर जलाना हो तो लाश को पूरा पूरा जलाना चाहिये । मरे हुए जानवरों को तुर्त उठा कर दूर गड़वा दें और ऊपर दबा दबाकर मिट्टी जमा दें । गले सड़े घास फूम और और डलाव जैसे लीद गोबर वगैरह जो खाद में काम आते हैं जमा करके बस्ती से कम से कम सौ गज के फ़ासले पर उन का ढेर लगा देना चाहिये । अगर उस ढेर पर कभी कभी थोड़ी सी मिट्टी डाल दिया करें तो उस से न तो बदबू पैदा होगी और न खेती पर उसी का असर कम होगा ॥

जिल्द को हमेशा साफ़ सुथरा रखना चाहिये । सारे बदन को रोज़ पानी से ज़ुखूर धो डालना चाहिये । ज़वार्न और

ताकत्पर आदमियों के वास्ते सर्द पानी से नहाना ज़ियादा मुफ़ीद है लेकिन बूढ़े, कमजोर, या बीमार के लिये कुन्कुना पानी बिहतर है। गरज़ कि जिल्द जब तक कि साफ़ न रक्खी जायगी अपने जुहुरी कामों को बख़ूबी अंजाम न दे सकेगी। यह न समझना कि जिल्द को कोई काम करना नहीं पड़ता। गोकि यह बदन के बाहर है लेकिन भीतरी इन्द्रियों की तरह यह भी एक इन्द्रिय है। इस में जो बेहिसाब छेद हैं वह बे-फ़ाहदा नहीं है, इन से हमेशा भीतर की गन्दगी भाप की शक्ल में निकला करती है पर अगर जिल्द को साफ़ न रक्खोगे तो वह सूगन्ध बंद हो जायगे और बीमारी पैदा होगी। लेकिन अगर तुम्हारे पहनने के कपड़े या सोने का बिछौना मैला होगा तो जिल्द के साफ़ रखने से भी बहुत फ़ाहदा न निकलेगा, इस लिये इन सबको भी ख़ूब साफ़ रक्खो और अक्सर हवा देते रहो ॥

यूरोप के तमाम शहरों में जो तन्दुरुस्ती के लिहाज से अच्छे गिने जाते हैं ज़मीन के नीचे नल बने हैं। शहर का सारा मैला जैसे मलमूत, बावर्चीखाने और नहाने घाने का पानी, उन में से निकल जाता है। आम टट्टियों की जगह घरों में पाखाने बने जाते हैं। इन की गन्दगी और हर बिस्म का गन्दा पानी जो होज और चहबूतों में जमा होता है लोहे की नलियों में जा गिरता है, और घर घर की नलियां मिल कर बड़े नलों में जा मिलती है, और यह नल मिल कर सब से बड़े नलों में या बड़ी बड़ी पक्की मोर्गियों में जा गिरते है, यहां तक कि इन सब की गन्दगी खिंचकर या तो समुद्र में जा पड़ती है या उस से बिहतर काम में आती है यानी किसी खास ज़मीन के टुकड़े की पैदावार को बढ़ाती है ॥

जब ऐसी सफाई के सामान एक बार बन गये तो फिर उन की मरम्मत में बहुत लागत नहीं आती। खयाल करो कि इस बंदोबस्त में उस मिहन्त और खर्च की बानसबत कितनी बचत है जो मैले को आदमियों से ठुका कर फेंकने में पड़ता है क्योंकि इस तरीक़े से गन्दगी अपने ही बोझ से ढाल की तरफ बह जाती है। बाज़ा दफ़ा जहां गन्दगी के बहने के लिये काफ़ी ढाल नहीं होता वहां उस को पहले किसी नीची जगह में जमा करते हैं और फिर पम्प से उंचा जगह पर चढ़ाते हैं, मगर उसमें खर्च ज़ियादा बैठ जाता है। अफ़सोस कि हिन्दुस्तान में यह विकृत अक्सर पैदा होती है क्योंकि यह मुल्क चैरस है, मसलन् कलकत्ते में यही मुश्किल पेश आई थी और एक पम्प की कलक ज़रूरत पड़ी जिस से गन्दगी इतनी उंची चढ़ जाय कि फिर आप ढलक कर खारी भूलों में जा पड़े। कलकत्ते में जो तरीक़ा सफाई का जारी है वह कुल शहर में एक सा नहीं और शहर के जिन हिस्सों में नल बन गये हैं वहां भी ऐसा पूरा इन्तिजाम नहीं है जिस से घरों के पानाले एक दूसरे से मिला दिये जायें। खास खास जगहों में जिन में से कितनी भगिणों के निज की है और कितनी सरकार ने इसी काम के लिये बनवा दी हैं पहले मैला जमा करते हैं और फिर ठठा कर नलों में ढाल देते हैं ।

हिन्दुस्तान के शहरों की सफाई के लिये नलों का एक सिलसिला काइम करने में कई मुश्किलें हैं। पहले यह कि गोकि पम्प न बनाना पड़े फिर भी इस के जारी करने में पहले पहल बड़ी लागत आती है, दूसरे पानी जितना चाहिये

मुयस्सग नहीं आसकता, नीसरे मज्जूदुरी सस्ती होने के सबब से नलों की बनिस्बत आदमियों से मैला उठवाने में कम खर्च पड़ता है। लेकिन इन में से चन्द मुश्किलें दूर भी हो सकती है, जैसे अगर बहुत बड़े बड़े नल न हों तो पतली नलियों से भी बड़ी आबादी की गन्दगी साफ हो सकती है। हां यह ज़रूर है कि उन में सिर्फ मैला ही बहाया जाय, क्योंकि यह नलियां सिर्फ मैले ही के ले जाने के लिये हैं, सतह के पानी घोग्रह के निकास के लिये अलग बंटोबस्त करना चाहिये इस का जिक्र आगे आवेगा। अगर यह नल मज्बूत मिट्टी के बनें जैसा कि यकीन है कि धीरे धीरे हिन्दुस्तान में बन जायगे तो लोहे के नलो या पक्की मोरियों से बहुत कम लागत बैठेगी ॥

पीने के पानी का सामान भी हर जगह काफी और उमड़ा होना चाहिये, इस वक्त उसकी अक्सर जगहों में बहुत कमी है लेकिन अगर पापी इतना ज़ियादा पहुँच सके जिस से रोजमर्रा के काम अच्छी तरह चल जाय तो वही पानी नलियों के बस्तो मैला बहा देने को भी काफी हो सकता है। आदमियों से मैला उठवाने में यह भी बड़ी टिकृत है कि हमेशा उनकी गर्दन पर सवार रहना चाहिये और फिर भी वैसी अच्छी तरह सफाई नहीं हो सकती है जैसी नलों से होती है ॥

लेकिन यहां नलों की बाबत ज़ियादा बहस की ज़रूरत नहीं है क्योंकि हिन्दुस्तान में यह सिल्सिला शायद ही कहीं जागे है और बड़े शहरों में भी इस के काहम करने को एक आर्षा चाहिये। छोटे शहरों और देहातों में मैला फेंकने का

काम आदमियों ही से हो सकता है और कितने बरसों तक यही जारी रहेगा, लेकिन खयाल रखना चाहिये कि मैला ज़मीन पर न गिरने पाय। इस लिये उस का गमलों में गिरना और कम से कम दिन में दो बार दूर फेंक दिया जाना ज़रूर है। तरह तरह के पाखाने बन गये हैं लेकिन उन के बनाने में चाहे वह सरकारी हों चाहे निज के इस बात का खयाल ज़रूर है कि मैला ज़मीन पर न गिरने पाय क्योंकि उस से ज़मीन गन्दी हो जाती है, और हर दस्त के बाद अगर थोड़ी सी सूखी मिट्टी डाल दी जाय तो हवा भी साफ़ रह सकती है। बटबू दूर करने वाले मसालों की कुछ ज़रूरत नहीं, इन पर कृपया मुफ्त खराब होता है, और अक्सर सफाई की गफलत को छिपा लेते हैं। मैला उठवा कर गढ़ों में डलवा दिया करें यह गढ़े फुट भर चौड़े और फुट भर गहरे होने चाहियें जिन में छः इंच मैला हो और बाकी छः इंच मिट्टी भर दें। फिर उस ज़मीन पर खेती करें, क्योंकि जब तक खेती न होगी तब तक यह तर्कीब भी पूरी कारगर न होगी। सबब यह है कि खेती से गन्दगी के हिस्से अलग अलग हो जाते हैं और फिर उन्हें फसल अपनी पर्वरिश के लिये खींच लेती है जिस से उन का नाम निशान तक नहीं रहता ॥

अगर हो सके तो नहाने और रसोई बनाने के मकान के पानी को भी इसी तर्कीब से उठवा कर खेतों की ज़मीन पर फिकवा दिया करें कि फसल उस को खींच ले। अगर योंही जहां चाहा फेंक देंगे तो उसे ज़मीन सोख लेगी और जो जानदार चीजों और बनस्पतियों के हिस्से उस में होते हैं उन से हवा गन्दी हो जायगी जैसा कि ऊपर जिक्र हो चुका है ॥

सील के रोकने के वास्ते पानी का निकास जुखूर है जिस में बरसात का पानी किसी पाम की नदी में जा गिरे, नहीं तो इतना तो जुखूर हो कि मकानों के पास पानी खड़ा न रहने पाय। जहां तक हो सके नलिया पक्की बनानो चाहिये जिस में मैला पानी ज़मीन में न सोखे और बह कर निकल जाय। गठों और मूराखों को भी जहां तक मुम्किन हो भर देना चाहिये।

मकान को सील से बचाने के लिये मूनासिब है कि उस को कुर्सी जंची रखी जाय क्योंकि अगर ज़मीन की सतह से नीची कुर्सी होगी या बराबर भी होगी तो घर सीला रहेगा। ऐसे घर में रहना बीमारी का मोल लेना है। ज़मीन पर सोने से चारपाई पर सोना बिहतर है और जहां की आब हवा नम हो या जहां बुखार का जोर हो वहां बहुत ऊँचे पर मसलन् बरामदे या बानाखाने में सोना बड़े फायदे की बात है। लेकिन यह न करें कि आप तो ऊपर सोए और नीचे गाय बैन बाधें क्योंकि इन के सत्रब से हवा खराब और उन के मूत गोबर से ज़मीन गन्दा हो जाती है। बार बार के लंपने से भी घर गीला रहता है, हां अगर कभी कभी पानी और मिट्टी से मकान को लीप दिया करें तो सफ़ाई हो जायगी लेकिन लीपने की मिट्टी के साथ गोबर हर्गिज न मिलाना चाहिये क्योंकि गोबर के सड़ने से बदबू फैल कर बीमारा पैदा होती है।

दलदलों के पानी का निकास बड़े खर्च का काम है जिसका बंटोबस्त उक्सर शहर और देहात के लोगों की ताकत से बाहर है। ज़हगीली भाप और उस से जो तप पैदा होती है इन दोनों के परे तौर पर रोकने की हिक्मत यही है कि पानी

के निष्कास का कामिल बंदोबस्त हो जाय और उस ज़मीन पर खेती की जाय । अगर यह न हो सके तो टल्डल और शहर या गांव के दर्मियान खूब घने दारूख लगाएँ क्योंकि दारूखों से इस जहर का जोर कम हो जाता है, लेकिन असल हलाज वही है कि पानी के निष्कास का अच्छा बंदोबस्त किया जाय और वहां की ज़मीन बे दी जाय ।

मैले और पानी के निष्कास के सिवाय मकानों और सड़कों के कूड़े करकट को भी रोज़ अच्छी तरह झाड़ू देकर जमा करके या तो जला देना या ज़मीन में गाड़ देना चाहिये नहीं तो खाद के ढेर में दूर डाल दें क्योंकि इस में भी जानदार और बनस्पतियों के हिस्से बहुत होते हैं और अगर न उठवाए जायें तो उन के सड़ जाने से हवा गन्दी हो जायगी ।

ऐसे पेशों का भी इन्तिजाम करना चाहिये जिन से बड़बू पैदा होता है, जैसे जानवरों के हलान करने की जगहों और बूँडों की दूगनों को सफाई जितनी ताक़ीद से हो सके करानी जुज़ूर है, और गोशतण मक्खियों को न बैठने देना चाहिये । जानवरों की लीज और दूसरे आख़ोर को जतन के साथ उठवा कर गड़वा देना चाहिये । छिपियों, चमारों और उस दिस्म के दूसरे पेशेगानों को हम बात के लिये मजबूर करना चाहिये कि या तो वह शहर और गांव के बाहर रहें और अगर भीतर रहे तो ऐसी जगह बस जहाँ लोग कम आते जाते हैं ।

अगर इन तमाम बातों पर ध्यान दिया जाय तो हवा बहुत कुछ साफ़ बनो रह ॥

दूसरा अध्याय

पानी

साफ पानी की ज़रूरत

तन्दुरुस्ती के लिये दूसरी बड़ी ज़रूरी चीज़ साफ पानी है। बाज़े आदमी इस का साफ हवा से भी बठ कर ज़रूरी समझते हैं। जो जो तर्काबें हवा के साफ रखने के लिये ऊपर बताई गई हैं उन्हीं तर्काबों से पानी भी साफ रह सकता है क्योंकि इस में अक्सर गन्दगीयां हवा ही से आती हैं। इस के सिवा अगर मैले के उठवाने का अच्छा बंदोबस्त किया जाय तो हवा और पानी दोनों साफ रह सकते हैं। फिर भी कई ख़ाम बातें हैं जिन से पानी गन्दा हो जाता है। वह कौनसी बातें हैं और उन का क्याकर रोक हो सकता है इस का हाल सुनो ॥

पानी मिलने के ज़रीए

सब से बड़ा ज़रीआ पानी मिलने का मेंह है। जब मेंह बरसता है तो उस का कुछ हिस्सा ज़मीन के ऊपर बह कर नदी नालों और तालाबों में चला जाता है और बाक़ी ज़मीन में समा कर भरने और कुओं के सोतों को जागे रखता है। नदी और नालों के पानी का भी बहुत हिस्सा ज़मीन ही में रिस रिस कर आता है। पहाड़ों में पानी बर्फ़ होकर बरसता है और गर्मी में जब बर्फ़ पिघलती है तो उस का पानी पहाड़ी नादियों में बह कर जाता है। इसी लिये पहाड़ी

नदियां गर्मी के मौसिम में उमड़ आती हैं। यह बात सब जानते हैं कि जिस साल सूखा पड़ता है नदी और नालों का पाट कम हो जाता है और कुओं और सेतो में भी या तो पानी घट जाता है या बिल्कुल ही सूख जाता है, लेकिन बरसात में जब बहुत मेह बरसता है तो उन सब में पानी चढ़ आता है। मेह का पानी असल में साफ होता है लेकिन जब वह हवा में से होकर गिरता है खासकर शहरों की हवा में से तो उस में हवा की कुछ चीजें मिन जाती हैं और जब वह जमीन में समाता है तब उस में कभी कभी चूना और मग-नोशिया और दूसरे नमक जो कि चट्टानों में होते हैं मिल जाते हैं। लेकिन यह चीजें ऐसी नहीं हैं जिन से पानी बिल्कुल खराब हो जाय, हां जब आदमी उसे गन्दा कर देता है या टल्दलों या ऐसी जगहों से पानी लिया जाता है जहां बहुत से घास पात गलेहुए हो तब वह पानी काम का नहीं रहता ॥

हिंदुस्तान के शहरों और देहातों में पानी में अकसर क्योंकर गन्दगी आ जाती है और वह खराबी क्योंकर रक सकती है।

हिंदुस्तान के लोग पानी नदी, नाला, तालाबों, या कुओं से लेते हैं। अब देखना चाहिये कि वह क्योंकर खराब हो जाते हैं और कौनसी तदबीर है जिन से वह खराब न हों।

तुम अभी सुन चुके हो कि नदियों और नालों में दो तरह से पानी आता है, एक तो वह जो जमीन पर से बहकर जाता है, दूसरा वह जो जमीन में जाता है और फिर रिस रिस कर ठन में पहुँचता है। हम यह बात बखूबी समझ में आ सकती है कि जो जो गन्दगिया जमीन के ऊपर या खुद

जमीन ही में होती है वह सारी उस में मिल जाती है और उस को गन्दा कर देती है। मेह बरसने के बाद यह गन्दगियां बहुत ज़ियादा हो जाती है और उस में मिट्टी भी मिल जाती है जिस से पानी गदला हो जाता है। इस के सिवा नदियों में मैल, और कूड़ा भी डाल देते हैं और मुर्दे बहा देते हैं, और जो मुर्दे उनके किनारे जमा होते हैं उन को राख उस में फेंक देते हैं। लोग नदी के किनारे पाखाना भी फिरोते हैं और यह पाखाना मेह के पानी से बहकर नदी में जा पड़ता है। जिस घाट पर लोग नहाते धोते हैं उसी से पीने का पानी भी भगते हैं। अब सोचने की बात है कि बड़ी नदी जिस में पानी का बहाव हो वह भी इन गन्दगियों से खराब हो सकती है तो छे टे छे टे नदी नाले जिन में पानी कम और धीमा चलता है वह किस कदर ज़ियादा खराब हो जायेंगे, और इन्हीं से लोग उक्सर पीने का पानी भगते हैं। इस का हल सिर्फ़ यही है कि जमीन को खूब साफ़ रखें, उस पर मैला और गन्दा पानी न फेंकें क्योंकि उस से सिर्फ़ जमीन के ऊपर ही का रुख खराब नहीं होगा बल्कि जब वह गन्दे पानी को पीती है तो अंदर भी गन्दी होती चली जाती है। यह भी खयाल रहे कि जिस घाट से पीने का पानी भगते हैं वहां नहाना धोना बंद रखें। नहाने और दपड़ा धोने का काम पनघट से कुछ नीचे उतर कर धारा के पास होना चाहिये। नदी के किनारे रेतों में अगर चंद फुट गहरा एक गड्ढा खोद लें तो वह कृत्रिम का काम दे सकता है क्योंकि जब उस में पानी धीरे धीरे निथर जायगा तो गाद रुकने लगेगी और गन्दगियों से भी कुछ न कुछ साफ़ होगा जो मुर्दे खनकार करती है।

जो जो ख बिया नही और नालों के पान में होती है उन में से अक्सर तालाब के पानी में भी हो सकती है, लेकिन तालाब का पानी चूँकि बंधा रहता है इस सबब से उस में वह बुझिया बहुत ज़ियादा नुशूना पहुँचाती हैं। तालाब में मैना और पेशाब और ऐसा ही दूसरी चीज़ें या तो ज़मीन पर से बहकर जाती है या ज़मीन जो गन्दगी से भोगी हुई होती है उस से आहिस्ता आहिस्ता रिस कर उस में जा पहुँचती है। जिस तालाब का पानी पीते हैं उसी में या उस के किनारे लोग नहाते धोते भी हैं, और हिन्दुस्तान के बाज़े डिस्सा (ममलन् वाले, मे और तो का आम बायडा है कि तालाब में नहाते वक्त पान के अन्दर पेशाब भी कर देती है। तालाबों के किनारे पर अक्सर पाखाने भी होते हैं और खासकर सारे यह अक्सर देखने में आता है कि उसी तालाब के गन्दे पानी से कोई तो नहात और कुल्ला करता जाता है, कोई दतुअन करता और उसी में धूँला जाता है, कोई रसोई बनाने के बर्तनों को माँकता है, कोई मैले कपड़े या अनाज धोता है, और कोई बग़न की टट्टी में से निकल कर उस में आबूदस्त लेता है, और एक राह से टट्टी का तमाम गन्दा पानी बहकर उसी तालाब में चला आता है। गाय बैन को भी अक्सर उसी में नहलाते और पान पिलाते हैं, और कभी रस्सी बटने के लिये सन और पटुण या दूसरी रेशेदार चीज़ों की हन्ठियों को उस में भिगा रखते हैं और वह वहीं सड़ता रहता है। इन सब बातों का इलाज भी बड़ी है कि गन्दगी ज़मीन के ऊपर न रहने पावे और न उस के अन्दर असर करने पावे और यह सब बातें रोकी जायं जिन से तालाब गन्दा हो

जाता है। जितनी ज़मीन का पानी तालाब में पहुँचता हो उस को अच्छी तरह साफ़ रखना चाहिये। और उस के आस पास सड़ास और परनाले न होने चाहियें। बिहतर है कि दो एक तालाब को खूब साफ़ और सुथरा रखें और लोग इन्हीं में से पीने का पानी भग बोर, नहाने धोने के लिये और तालाब मुक़र्रर करें। अगर तालाबों के कनारे के पास छोटे छोटे कुए हो तो बीच की ज़मीन में से साफ़ पानी छन कर आया और फिर लोगों को पीने का पानी इन्हीं कुओं से भरना बिहतर होगा। पानी में हरे पौदों का होना बुरा नहीं बल्कि अच्छा है लेकिन जो मुग़्गा जायें उनको तुर्त निकाल कर फेंक देना चाहिये। ऐसे तालाबों में जो शहर या गांव के आस पास हो सन या इसी बिस्म की और चीज़ों को न भिगवाया कर क्योंकि इस से सिर्फ़ पानी ही गन्दा नहीं होता, बल्कि हवा भी खराब हो जाती है। पीने का पानी निहाय न साफ़ होना चाहिये लेकिन लोगों का यह खयाल कि खराब पानी से नहाने धोने में कुछ बुराई नहीं बल्कि न ग़लत है, मैने पानी से नहाना धोना बीमारी का मोल लेना है ॥

कुओं में ज़मीन के स्रोतों से पानी आना चाहिये। हिन्दु-स्तान में अक्सर कुओं पर गुडेर नहीं होती इस निये बरसात वगैरह का मैना पानी बहकर उन में जा पड़ता है, और अक्सर कुछ ऐसी ज़मीन में खोद लेते हैं जहाँ एक मुट्ठत से गन्दगी जमा होती रही है। पस उन में जो पानी ऐसी ज़मीन के अंदर से होकर आता है वह भी गन्दा होता है। इसी लिये बहुतरे पुराने शहरों के कुओं के पानी में इस क़दर जानदार चीज़ों और बनस्पतियों के हिस्से होते हैं कि उन का

पानी पीने के लाइक नहीं होता। इस लिहाज़ से कुए के पास संडास का होना निहायत ही बुरा है क्योंकि जो पानी ज़मीन के सोता से कुए में रिसता रहता है वह भी गन्दा ही रिसता है, पस अगर कोई संडास कुए के पास हो तो उसे अच्छी तरह साफ़ करवाकर बंद कर देना चाहिये। हिन्दुस्तान के कुओं में एक और बुराई यह है कि उन के गिर्द अक्सर गड़ा होता है जिस में भरते वक्त थोड़ा बहुत पानी हमेशा गिरता रहता है। यह पानी जो आदमी और जानवरों की लम्बाड़ में रहता है और जिसमें जानवरों का गोबर और दूसरी मैली चीज़ें भी मिल जाती हैं फिर रिस रिस कर कुए में जाता है और सारे पानी का गन्दा घर देता है। बाज़े कुओं के गिर्द जानवरों के पानी पीने के लिये पक्के होज़ बने होते हैं लेकिन वह अक्सर गन्दे रहते हैं और उन में दरार पड़ी होती है जिन की राह से मैला पानी निकल कर कुए में जाता है ॥

आदमी कुए पर अक्सर नहाने या मैले कपड़े धोते हैं, इसकी गन्दगी भी कुए में जाती है। अक्सर कुओं के मुँह खुले रहते हैं इस लिये दमख़्तों के पत्ते वगैरह या तो उन्हीं में गिरते हैं या हवा उड़ा लाती है। इस के सिवा पानी अगर मैले डोल या मैली रस्सी से भरा जाय तो भी खराब हो जाता है, और जिस वक्त पानी खींचते हैं तो उस का छोट्टा खींचने वाले के मैले पांव पर पड़ता है और यह धोवन का पानी कुए में फिर जाकर गिरता है। पस कुओं के पास साफ़ रखने के लिये इन बातों की पाबंदी ज़रूर है—गन्दी ज़मीन में कुए न बनायें। किसी निकास का पानी कुए में न जाने पाए और न उस के इर्द गिर्द का पानी दीवार से रिसने पड़े। इस बात

का भी इन्तिजाम किया जाय कि पत्ते और दूसरी चीजें कुए के अंदर न गिरें और न उड़कर सड़ने पावें। पानी ऐसे साफ डाल रस्सी से खींचा जाय कि कुआ गन्द न होने पावे। कुए के पान लोग नहाने और कपड़ा धोने न पावें। हर एक कुए के गिर्द मुंडेर और उस के चारो तरफ कई फुट चौड़ी पक्की जगत होनी चाहिये। कुए के पान कोई गढ़े या सूखे ऐसे न रहने चाहियें जिन में निकास या किसी और स्मि का पानी जमा हो सके। कुए के मुंह पर लोहे या लकड़ी की एक जाली रखें जिस से हवा की भी न रोक हो और पत्ते भी अंदर न जा सकें, और अगर मुमकिन हो तो उस में पानी खींचने का एक पम्प भी लगएं, लेकिन इस में लागत बहुत आती है और जल्द बिगड़ भी सकता है, पर डोम और रस्सी का साफ रखना तो कुछ मुश्किल नहीं है ॥

पानी के साफ करने की बहुतोंगी तरीकें निकाली गई हैं लेकिन पानी जब थोड़ी देर ठहरा रहता है तो गाढ़ आप से आप नीचे बैठ जाती है। बाज़े फिटकरी वगैरह से भी साफ करते हैं। इसके खूब साफ करने के लिये तरह तरह के छत्ते तैयार किये गए हैं लेकिन अगर पानी साफ जगह से भरा जाय तो उस के छानने की कुछ ज़रूरत नहीं है। बड़ी बात यह है कि साफ पानी भरना चाहिये और साफ ही रखना चाहिये। लेकिन चूंकि इस कदर साफ पानी जिस से घर का कुल काम चल सके मिलना भी मुश्किल बल्कि बाज़ दरें गैर मुमकिन हैं इस वास्ते अक्सर शहरों में ऐसा बंदोबस्त किया गया है कि नदी या किसी बड़े तालाब से जिस में बरसात का बहुत सा पानी जमा हो या किसी गहरे कुए से

पाना लेकर नलों के ज़रिये से शहर में लाते हैं और बाजारों और घरों में बांट देते हैं। इस तरीक़े के फ़ाइदेमंद होने में तो कुछ शुबहा नहीं लेकिन यहां भी फिर वही तागत का भगड़ा पड़ता है, खासकर उत्तरी हिन्दुस्तान में तो ऐसे शहर बहुत कम हैं जो इस काम के वास्ते रुपया खर्च कर सकते हों, हों लोगों का जब तन्दुरुस्ती की तरफ़ ज़ियादा खयाल होगा तब अलवत्ता ऐसा बातों में ज़रूर हौसला करें, लेकिन अब भी अगर चाहें तो बहुत ही कम खर्च में हाल की बुगइयों के दूर करने का बहुत कुछ बंदोबस्त कर सकते हैं ॥

यह बात याद रहे कि जैसे इन्सान की तन्दुरुस्ती के वास्ते साफ़ पानी की ज़रूरत है वैसे ही हैवान के वास्ते भी है लेकिन अफ़सोस कि किसी को इन बेजवानों की परवा नहीं। इन बेचारों को जैसा पानी किसी पास के गढ़े में भरा हुआ मिला पिना देते हैं गोकि उस में तमाम आस पास की मोरी का मैला और अला बला क्यों न गिरती हो, क्योंकि लोगों के नज़्दीक़ हैवानों के पीने के लिये हर एक पानी से काम निकल सकता है। फिर जानवर दुबले क्यों न हों और उन की हड्डिया क्यों न नजर आएं और उन्हें कोढ़ों की बीमारी और दूसरे मर्ज़ क्यों न सताएं ॥

ऊपर लिखी हुई बातों पर म्युनिसिपल कमिटियों और देहात के नंबरदारों की तदज्जुह ज़रूर है

जो जो तदबारें ऊपर लिखी गई हैं उन पर हर शख्स की और खासकर घर के मालिक की तदज्जुह ज़रूर चाहिये, लेकिन जब तक शहर या गांव के सब लोग मिल कर कोई

बंदोबस्त उन के चलाने का न करेगे तब तक उन पर बूझबी कमल न होगा। ममलन् वगैर किसी बानून के न ताताब और कुछ साफ रह सकते हैं न सर्कारी पाखाने, और न सड़कों की सफाई का कुछ बंदोबस्त हो सकता है। शहरों में इन बातों का इस्तिमर म्यूनिसिपल कमिटी को दिया गया है जो शहर के तमाम लोगों की वास्मूकाम सम्झी जाती है, और उन का सब से बड़ा फर्ज यह है कि वहां के रहनेवालों की तन्दुरुस्ती का बंदोबस्त और हमेशा उस की निगरानी करते रहें। देहातों में जहां म्यूनिसिपल कमिटियां नहीं हैं वहां नम्बरदार बहुत कुछ कर सकते हैं य नी लोगों को तद्बरे सम्झा सकते हैं और खुद उन पर अमल करने से दूसरों को भी उसी के मुताबिक चलने के लिये गह दिखा सकते हैं ॥

तैसरा अध्याय

और बातें जो तन्दुरुस्ती के लिये जरूरी हैं

मिठा साफ हवा और साफ पानी के कितनी बातें और भी हैं जो आदमी की तन्दुरुस्ती के लिये जरूरी हैं। यह हर एक के इस्तिमर में है जैसे खाना खाना, कपड़े पहनना, नौट भर सोना, कसरत करना, और अपनी तबीयत को बहाल रखना। अगर इन का पूरा पूरा बयान करें तो हर एक के लिये एक अध्याय जुटा चाहिये और इतनी गुंजाइश हम छोटी सी किताब में नहीं है, और अगर बयान भी करें तो उन के लिये ऐसे ठीक काइदे नहीं बांध सकते जो साफ हवा और साफ पानी के लिये बता चुके हैं क्योंकि आदमी को हमेशा उस की खारिश् के मुताबिक खाने की चीज नहीं मिल सकती।

शायद वह चीज़ मिलती ही न हो, और अगर मिल भी सकती हो तो उस के पास उतना टाम न हो, और येना तो अक्सर होता है कि मुफ़लिसों के सबब से कितने ही आदमियों का पेट भर खाना नहीं मिलता। पर खाने की बाबत हमी इतर कहना काफी है कि इतना कभी न खावे कि पेट अफ़ने नगे, दो दफ़े थोड़ा थोड़ा खाना एक दफ़े बहुत खाने से बिहतर है, खाना खूब पका हो उस में कहीं से कच्चापन न रहे, और जहाँ तक मक़दूर हो, हर रोज़ अदल बदल कर एक एक तरह का खाना खाते रहो, और साथ में कुछ ताजी तरकारियाँ भी जुड़ूँ हों। पीने के लिये पानी सब से उम्र चीज़ है शराब की कुछ ज़रूरत नहीं, यह अक्सर बहुत नुक़सान पहुँचाती है।

पोशाक में भी बड़ी मुश्किलें हैं जो ख़ुराक में हैं। आदमी अपने और अपने बाल बच्चों के लिये अपनी हैमियत से बठ कर कहा से कपड़े ला सकता है, तो भी इस की बाबत इस क़दर याद रखना चाहिये कि तन्दुरुस्ती के लिये मुनासिब पोशाक पहननी निहायत ही ज़रूरी बात है, और गहने वगैरह बनाने से अच्छी पोशाक में रुपया खर्च करना बिहतर है, ख़सकर जिस जगह की आब हवा नम है वहाँ ज़ियदा कपड़ों की बड़ी ज़रूरत है, क्योंकि सर्दी खाने से बीमारी हो जाती है। उत्तरे हिन्दुस्तान में इस बात का लिहाज़ जाड़े के महीनों में जहाँ तक हो सके ज़रूर चाहिये और उस मौसिम में ख़ास कर सेने की हालत में सर्दी से बचना चाहिये।

पहिले अध्याय में इस बात का ज़िक्र आ चुका है कि ज़मीन पर सोने से चाँपाई पर सोना बिहतर है और कम्यल में सर मुंह लपेट कर सोना अच्छा नहीं। गोकि यह बातें

बहुत दुरुस्त हैं लेकिन जब किसी के पास इतने कपड़े न हों जिस से गर्म रह सके तो ज़मीन पर सोना और सोते वक्त सर को ढांक लेना ही बिहतर है ताकि सर्दी न खाये ॥

कसरत करना और सोना इन दोनों बातों का हर आदमी अपनी खाहिश के मुताबिक़ कायदा नहीं बांध सकता क्योंकि अक्सर आरत और मर्द सुबह से लेकर शाम तक मजदूरी करते हैं, लेकिन जिन लोगों को फ़र्सत मिल सकती हो वह याद रखें कि थोड़ी सी कसरत करने से तन्दुरुस्ती को बहुत कुछ फायदा पहुंचता है और नींद भग़ूर आती है। जिस तरह बाज़े आदमियों को आगे से ज़ियादा खाने की ज़रूरत होती है उभी तरह बाज़े दूसरों से ज़ियादा देर तक सोने के भी मुहताज होते हैं। नौजवानों को तो जुहूर पूरी नींद लेना चाहिये और दूसरी उम्र के लोगों को अपनी आदत के मुताबिक़ सोना काफी है। इन्सान को किसी न किसी तरह की थोड़ी बहुत मिहनत जुहूर करनी पड़ती है और अगर वह मिहनत अच्छी बातों के लिये हो तो सिवा तन के मन भी हरा भरा रहता है, और चूंकि तन और मन का एक दूसरे के साथ बड़ा पक्का लगाव है इस लिये किसी किस्म की ज़ियादत से इन दोनों का नुक़सान होता है।

जिन बातों से आनाद को नुक़सान पहुंचे चाहे उस का नुक़सान शुरू ही में जाहिर हो या आख़िर में उस का नतीजा ख़राब निकले उन पर तबज़ु इ जुहूर चाहिये, क्योंकि इन्हीं बातों पर दूसरी पीढ़ी की ताक़त मौकूफ़ है। पस लड़कियों का ब्याह भी कम उम्र में न करना चाहिये क्योंकि इस से वह उठान से पहले ही बच्चों की मा बन जाती हैं और उनकी

आलाद दुबला और कमजोर होता है। बच्चों को साफ हवा और साफ पानी और अच्छे खाने की ज़रूरत जवानों से बढ़ कर होती है। ग़रज़ कि इन सब पर और बच्चों के रखने और ख़बरगोरी करने के तरीक़े पर उन की तन्दुरुस्ती मौक़ूफ़ है। अगर तबज़ूह की जायगी तो बच्चा ताक़्त्वर और तन्दुरुस्त रहेगा नहीं तो दुबला और किसी न किसी बीमारी में हमेशा गिरफ़्तार रहेगा ॥

चौथा अध्याय

चेचक और हैज़ा

हिन्दुस्तान में जिन बीमारियों का जोर है और जिन के बहुत से लोग शिकार भी होते हैं तीन हैं, यानी बुखार, चेचक (जिसे यहां वाले अक्सर सीतला कहते हैं) और हैज़ा। जब बुखार हुआ तो उभी के साथ कोई भीतरी बीमारी भी हो जाती है जैसे आंव, संयहनी और तापतिल्ली ॥

गोकि तन्दुरुस्ती के कायम रखने के लिये जो जो कायदे बताए गए हैं उन पर चलने से कुल बीमारियों में कमी हो सकती है लेकिन चेचक और हैज़े के लिये कुछ ख़ास काइदे बताने ज़रूर हैं। तुम लोग चेचक या सीतला की बीमारी से खूब वाकिफ़ हो। हर साल तुम्हारे पड़ोस में किसी न किसी को चेचक निकटती है, आक़बता किसी बरस बहुत जोर होता है किसी बरस कम, लेकिन हर साल बहुत लोग इस से मरते हैं और जो बच रहते हैं उनका चिहरा इस के टागों से उम्र भर के लिये दिगड़ जाता है, बाज़ों की आंखें जाती रहती हैं, बाज़ों

को कोई और भागो सदमा पहुंचता है। इन खराबियों को दम करने की गरज से हिन्दुस्तान में बहुत जगह टीका लगाने का दस्तूर जारी है। वह दस्तूर यह है कि खास चेचक के दाने में से जगसा चेप लेकर नशतर की नोक से तन्दुरुस्त आदमी के बाजू की जिल्द के अंदर किसी जगह पहुंचा देते हैं। यह चेप या तो चेचक के दाने से लेते हैं या जब दाना मुग्धा जाता है तो दिउली को उतार कर उस में जगसा पानी मिला कर पीस लेते हैं, जब वह लईसा हो जाता है तो नशतर की नोक से काम में लाते हैं। इस का फल यह होता है कि जिस आदमी के टीका लगाते हैं उस के बदन पर चेचक के दाने निकल आते हैं लेकिन बहुत कम। तौभी यह तरीका खतरे से खाली नहीं है। बाजी दफे बड़े जोर से चेचक निकल आती है और बीमार की जान पर आ बनती है। इस के सिवा इस विस्म के टीका लगाने में एक बड़ा खेब यह भी है कि इस कमबख्त बीमारी की दुनिया से जड़ नहीं खुदने पाती ॥

करीब इस्सी बरस का उसी हुआ कि एक अंगरेजी हकीम ने जिन का नाम डाक्टर जेनर था यह दरियाफ्त किया कि गाय के थनों पर जो दाने निकलते हैं अगर उन का चेप लेकर किसी तन्दुरुस्त आदमी की जिल्द के अंदर उसी तरह पहुंचावे तो आदमी खास चेचक की बीमारी से बच रहता है। गाय को इज्जत देने के लिये उन्होंने ने इस अमल का नाम वैक्सिनेशन रक्खा क्योंकि लाटिन ज्ञान में वैका के मानी गाय के हैं। पहले पहल लोग बहुत विगडे और डाक्टर साहिब के पंछे पड़ गए। सब से बढ कर उन्होंने के

बेशे वालों ने उन की हंसी उड़ाई लेकिन उन्होंने ने एक की न सुनी और अपनी कोशिश में लगे रहे, और अब बरसें की आजमाइश से यह बात साबित हो गई कि जो कुछ उन्होंने ने कहा था सो सच था और उन्होंने ने एक ऐसी उमदा तद्वार निकाली जिस से दुनिया को बेहद फाड़दा पहुंचा। यह कुछ जुलूस नहीं कि यह चेप जिम का अंग्रेजी नाम सिम्क है हमेशा गाय के घेनो ही से लें क्योंकि यह दर्थाफ्त हुआ है कि जिस किसी को अच्छा टीका लगा हो अगर उस के बाजू के चेप से किसी दूसरे को टीका लगे तो वह भी पूरा उतरेगा। कुन शाइस्ता मुल्कों में यह अमन अब जारी हो गया है और बहुते में तो इस बात के लिये सरकारी क़ानून हो गया है कि जब बच्चा एक खास उमर पर पहुंचे उस के मा बाप उसे जुलूस टीका दिलवा दें। हिन्दुस्तान में बम्बई के सिवा और शहरों में कोई सरकारी क़ानून इस बात में नहीं जारी हुआ है, लेकिन हर एक सूबे में सरकार की तरफ से टीका लगाने के लिये कुछ लोग मुक़रर रहते हैं जिन को हुक्म है कि जब कोई दर्खास्त करे वह मुफ्त टीका लगवें। कितनी जगह तो यह काम खूब जारी हो गया है लेकिन बाज़ जगह लोग अपनी कच्ची समझ के वाइस इसे नाजाइज़ समझते हैं और ऐसी भारी नेमत से फाड़दा नहीं उठाते। उन का यकीन यह है कि चेन्नकण देवी है और इसी लिये इस मरज को सीतला कहते हैं। वह समझते हैं कि अगर हम उस के कामों में दखल देंगे तो बड़ी मुसीबत में पड़ेगे। ऐसे लोग अपनी औलाद को इस बीमारी से उमर भर के लिये लंगड़ा लूना बनाना बल्कि उन का मर जाना भी कुबूल करते हैं लेकिन

टीका दिलवाना नहीं चाहते जिससे उनके दृष्टे इन बलाओं से बच जाय। यह तो वही बात ठहरी जैसे कोई कहे कि कोई बीमारी ईश्वर की मर्जी वगैर नहीं होती इस लिये दवा करना पाप की बात है और ईश्वर के रूठ जाने का डर है। अगर इस खयाल पर चलें तो बुखार आने की हालत में कभी कुनैन न खाना चाहिये और न किसी बीमारी में कोई दवा करनी चाहिये। वह यह नहीं जानते कि अक्सर हालतों में बीमारी इस वजह से पैदा होती है कि लोग ईश्वर के हुक्म के खिलाफ करते हैं और जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है उस साफ हवा और साफ पानी को जो ईश्वर ने हम को दिया है गंदा कर देते हैं। यह बात निहायत जुहुरी है कि वैक्सिनेशन (टीका) का गिवाज दिया जाय जिस में हिन्दुस्तान का हर एक आदमी इस बला से बच जाय। गोकि कभी कभी काम्याबी के साथ टीका लगने के बाद भी किसी किसी को चेचक निकल आती है लेकिन उस का जोर बहुत ही कम होता है और उसकी शक्ति ही दूसरी होती है, और यही तो शायद ही कोई मिमाल सुनने में आई होगी जिस में अच्छा टीका लगने के बाद भी कोई आदमी चेचक को बीमारी में मग हो। हां इस से छुटकारा पाने के लिये यह जुहुर है कि टीका काम्याबी के साथ हुआ हो। नाकाम्याव टीके से कुछ फायदा नहीं होता। टीका अच्छा उतरने के लिये इतनी शर्तों का पूरा होना जुहुर है—

पहले तो दाँने खूब उभरने चाहिये और इस मतलब के हासिल होने के लिये जुहुर है कि कई रोज तक बाजू को रगड़ या ठेप न लगने पड़े ॥

दूसरे एक ही दाने का उभरना काफी नहीं है बल्कि कम से कम वैसे तीन चार दाने होने चाहियें ॥

तीसरे टीका बचपन में लगाना चाहिये, ऐसा न हो कि टीका लगाने से पहले ही चेचक अपना काम कर जाय ॥

चौथे जवान होने पर मर्द या औरत को फिर टीका लगाना अच्छा है ॥

अगर यह शर्त हमेशा पूरी हुआ करें तो; मुम्किन है कि इस बीमारी का नाम निशान तक दुन्या में न बारी रहे ॥

हैजे का सत्रद आज तक कोई नहीं बता सका है, लेकिन तन्दुरुस्ती भीटिफ़ाजत केलिये जिन काइदों का जिक्र ऊपर हुआ अगर उनमें पाबंदी रहे तो यह मरज़ बहुत कम हो जाय। इस मरज़ के वात्र में एक अजीब बात साफ़ तौर पर देखने में आती है और उस को ज़ुरूर याद रखना चाहिये यानी यह बीमारी खास खास जगहों में ऐसी चिमट जाती है कि फिर वहां से टनना नहीं चाहती। इसी वास्ते जब हैजा किसी पल्टन या जेखाने में फैलता है तो सरकारी अफ़सर सिपाहियों और क़ैदियों को किसी और जगह ले जाते हैं। आम लोगों को भी इसी काइदे पर अमल करना चाहिये, मसजन् जिस घर में कोई हैजा करे उस घर को नहीं तो उस खास कोठरी ही को दस दिन तक छोड़ दें। इस से यह न समझना कि इस मरज़ को छूत दूसरे को लग जातो है क्योंकि तज़रिबे से मालूम हुआ है कि जिस तरह किसी मामूली बुखार के मरीज़ की ख़िदमत करने वाले को बुखार नहीं लग जाता उसी तरह किसी हैजे वाले के पास रहने से भी वह मरज़ नहीं हो जाता, अजबता उस जगह में रहना जहां

यह मरज़ पैदा हुआ खोफ की बात है क्योंकि वहां ऐसे सबब मौजूद है जिन से उस को यह मरज़ हो गया और क्या तअज्जुब है कि औरों को भी वहां जाने से हो जाय । पर उस जगह से दूर रहना चाहिये । हैजे के दिनों में मेजे में या किसी और जगह जिसके करीब वह मरज़ फैला हो न जाना चाहिये, इतनी मिहनत भी न करनी चाहिये जिस से थक जाय, और न शदियों और भीड़ भाड़ की जगहों में जाना मुनासिब है । यह तमाम बातें तन्दुरुस्ती से इलाफ़ा रखती हैं, पर खास हैजे के दिनों में इन के बर्खिलाफ़ करना खुद अपना नुस्सान करना है ॥

पांचवां अध्याय

मौत की तादाद का हिसाब रजिस्टर में

अब कोई शख्स सवाल कर सकता है कि जो सीधी सीधी तद्बीरें आपने बताई वह तो अकून में आती है लेकिन इस बात की क्या सनद है कि अगर हम उन के मुताबिक चलेंगे तो बीमारी सब मुच कम होगी और अपने बुजुर्गों की बर्निस्वत हम मरज़ों से कम तकलीफ़ उठाएंगे । इस के जवाब में हम बहुत पक्का सबूत पेश कर सकते हैं । देखो जब इंगलिस्तान के लोग तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के काइदों की तरफ़ ध्यान न देते थे तो सिपाहियों की औसत सालाना मौत फ़ी हज़ार १७-६ थी लेकिन जब से इन काइदों पर चनने लगे वह घट कर फ़ी हज़ार ८-५६ हो गई यानी पहले हर साल फ़ी हज़ार १८ आदमी के करीब मरते थे लेकिन जब से यह काइदे जारी हुए तब से हज़ार में ८ आदमी से कुछ ऊपर

मरते हैं। अब हिन्दुस्तान का हाल सुनिये कि कई साल के हिसाब से यह मालूम हुआ कि अंगरेजी सिपाही हर साल फी हजार ६६ म ते थे लेकिन जब से तन्दुरुस्ती की हिफाजत के काइदों पर ध्यान दिया जाने लगा तब से मौत भी बहुत घट गई है यहां तक कि सन् १८७१ से लेकर सन् १८७५ तक यानी पांच बरस के दर्मियान औसत में सिर्फ १७६२ आदमी फी हजार मरे ॥

कैदियों की मौत का हिसाब करें तो मालूम होता है कि पहले बरसों में वह बहुतायत से मरते थे क्योंकि उस ज़माने में तन्दुरुस्ती की हिफाजत के काइदों पर किसी की निगाह न थी, एक ही कोठरी में बहुत से कैदियों को बंद कर दिया करते थे और उन की बहुत कम खबरगोरी हुआ करती थी। इस ग़फ़लत का फल यह था कि सन् १८५६ से सन् १८६० तक ६ बरस के अंदर बंगाले के सूबे के जेलखानों में फी हजार ७३४५ आदमी मरे थे लेकिन जब इस के बाद के नौ बरस यानी सन् १८६८ से सन् १८७६ तक का हिसाब करते हैं तो देखते हैं कि मौत आधी हो गई, यानी फी हजार सिर्फ ३८६० रह गई। और खास बीमारियों का हान यह है कि जो बुखार हवा के बिगड़ने से पैदा होता है और हिन्दुस्तान में अक्सर हुआ करता है इंगलिस्तान के बाज़े ज़िलों में भी जहां की ज़मीन दलदली थी बहुत हुआ करता था, लेकिन जब से पानी के निकास का बंदोबस्त किया गया और उन ज़मीनों पर खेती हे ने लगी तब से वह बुखार नाम को भी बाक़ी न रहा। इंगलिस्तान और यूरोप के और मुल्कों में वैक्सिनेशन (टीका) के जारी हे ने से पहले चक्क से हजारों आदमी

मरते थे और इस मरज़ का वैसा ही जोर शोर था जैसा कि अब हिन्दुस्तान के उन हिस्सों में है जिनमें लोग इस अमल से दूर भागते हैं ॥

ऐसे लोग जैसे पल्टन के सिपाही और जेलखानों के कैदी घेरौह जो सरकार के क़ाबू में है और इस लिये इहतियात के साथ टोका लगवाने पर मजबूर किये जा सकते हैं वह चेचक की बीमारी से बहुत कम मरते हैं, और हैज़ा जो ग़ज़ब का मरज़ है वह भी तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के बाइदों की पाबंदी से और मरज़ों की तरह कम हो जाता है। देखो बंगाल के जेलखानों में जिन का ज़िक्र ऊपर हुआ पहले नौ साल के अर्से में फ़ी हज़ार १०७७ आदमी हैज़ा करके मरते थे लेकिन पिछले नौ साल में सिर्फ़ ३२८ आदमी मरे यानी मौत एक तिहाई के करीब रह गई। हैज़ा ऐसा ख़ौफ़नाक मरज़ है कि अगर दो को हो तो एक की अक्सर जान लेता है, लेकिन और बीमारियाँ जो हैज़े से कम ख़तरनाक हैं अगर उन में से किसी मरज़ से कोई मरे तो समझ लो कि वैसे और भी बहुतेरे बीमार होंगे। आम लोगों में सिवा इस किस्म के अंदाज़ के बीमारों की ठीक तादाद दर्याफ़्त नहीं हो सकती, हाँ मौत की तादाद जुद्ध दर्याफ़्त हो सकती है पस मौत की तादाद को ख़ूब जांच कर रजिस्टर में लिखना चाहिये जिस में मालूम हो जाय कि बीमारी का जोर किस जगह ज़ियादा है, और जब बीमारी का मौक़ा दर्याफ़्त हो गया तब उस का सबब भी दर्याफ़्त हो जायगा, क्योंकि जहाँ बीमारी का जोर होगा वहीं इसके सबब भी मौजूद होंगे पस उन सबबों को दर्याफ़्त करके उन का इन्तिज़ाम करना चाहिये ॥

इसी तरह लड़कों के पैदा होने की तादाद भी दर्याफ्त करके रजिस्टर में लिख लेनी चाहिये जिस में मालूम हो जाय कि लोग आराम में हैं या नहीं । अगर पैदाइश की तादाद मालूम की बनिस्बत कम हो जाय तो यह साबित होगा कि रयेयत अच्छी हालत में नहीं है । मौत और पैदाइश की तादाद के दर्याफ्त करने से सरकार का सिर्फ यही मतलब है कि रयेयत का हाल मालूम हो जाय कि वह सुखी है या दुखी, इस लिये पैदाइश और मौत की तादाद को बहुत जांच कर लिखना चाहिये । हिन्दुस्तान के देहात और शहरों की सरकार हार्गिज साफ़ नहीं रख सकती । लोगों को इस बात से खबरदार होना चाहिये कि इस छेाटी सी किताब में तन्दुरुस्ती के काइम रखने के लिये जो जो सहल तर्कीबें बता दी गई हैं अगर वह उन पर अमल करेंगे तो जिन बमारियों से अब तकलीफ़ उठाते हैं उन से बचेंगे और मौत की तादाद भी बहुत कम हो जायंगी ॥

